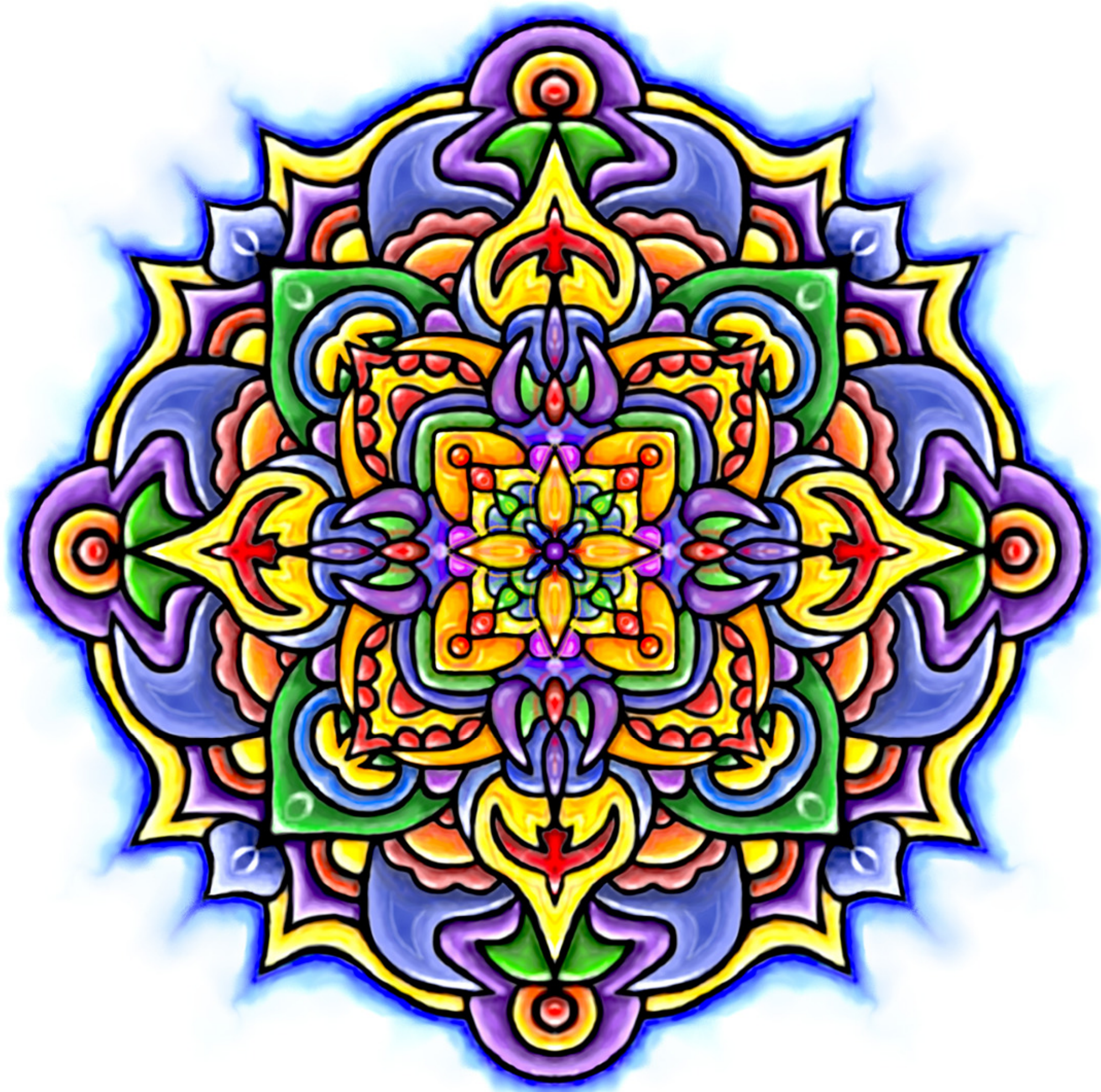
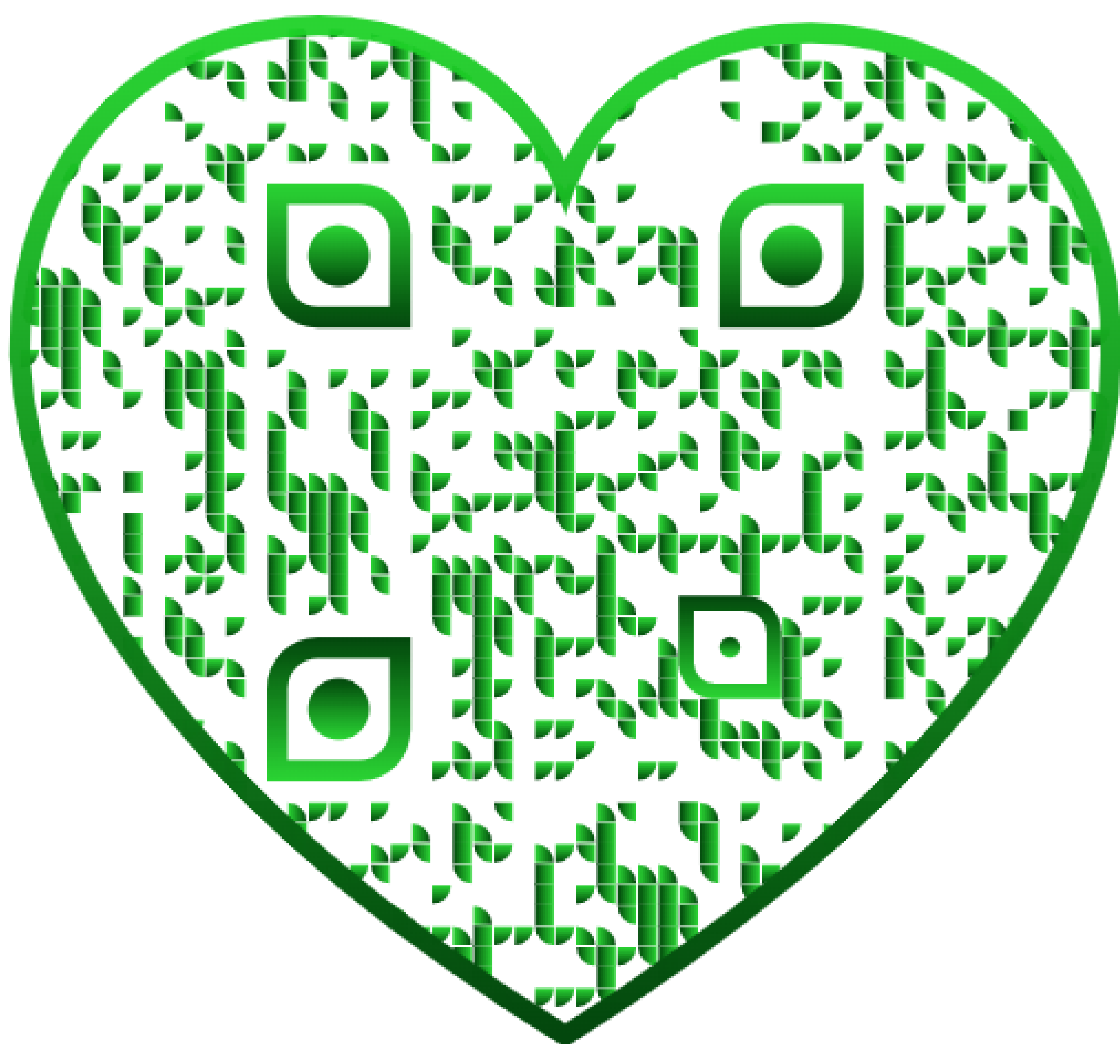
A Importância da Gratidão



Joaquim Mutim



Dedico esse livro a tudo e a todos que me inspiram.

Índice

1. **Introdução**	**5**
2. **Seja grato à vida**	**6**
3. **Agradeça seus maiores desafios**	**7**
4. **Agradeça sempre de coração**	**8**
5. **Ao acordar agradeça por mais um dia**	**9**
6. **Agradeça a cada respiração**	**10**
7. **Agradeça tudo que você já passou**	**11**
8. **Agradeça suas futuras conquistas**	**12**
9. **Agradeça o momento presente**	**13**
10. **A gratidão tende a se multiplicar**	**14**
11. **A gratidão abre todas as portas**	**15**
12. **Tenha gratidão por seus familiares**	**16**
13. **Seja grato aos amigos**	**17**
14. **Mente grata é mente feliz**	**18**
15. **Seja grato aos professores**	**19**
16. **A gratidão é o caminho da evolução**	**20**

17.	**Ser grato faz bem**	**21**
18.	**Gratidão total à natureza**	**22**
19.	**A gratidão nutre a vida**	**23**
20.	**A gratidão cria condições**	**24**
21.	**A gratidão é um aspecto do amor**	**25**
22.	**Agradeça os detalhes da vida**	**26**
23.	**A gratidão retorna para quem emanou**	**27**
24.	**A gratidão proporciona a paz**	**28**
25.	**Quem emana gratidão não envelhece**	**29**
26.	**A gratidão fortalece o perdão**	**30**
27.	**A gratidão se constrói com humildade**	**31**
28.	**A gratidão revela a perfeição**	**32**
29.	**A gratidão atrai a abundância**	**33**
30.	**Demonstre a sua gratidão**	**34**
31.	**Agradecer é o mesmo que reconhecer**	**35**
32.	**A gratidão proporciona a purificação**	**36**
33.	**A gratidão eleva a convivência**	**37**

1. Introdução

Neste livro abordamos a gratidão em seu aspecto pleno, direcionada a tudo e a todos, não apenas de forma superficial como é popularmente vista. O livro é uma coletânea de textos que foram originalmente publicados no site www.elevando.net e na página de fãs do facebook "A Importância da Gratidão": (www.facebook.com/aimportanciadagratidao).

Você pode comprar este livro impresso em http://clubedeautores.com.br/book/144445--A_Importancia_da_Gratidao.

Os textos podem ser lidos independentemente, pois não seguem uma sequência restrita. Estão organizados pela ordem em que foram escritos e publicados.

Boa leitura e muita gratidão!

2. **Seja grato à vida**

A completa e irrestrita gratidão pela oportunidade que nos foi dada de estarmos vivos é o primeiro passo para começar uma total mudança em como percebemos nossa existência. Agradecer aos nossos pais e antepassados por promover fisicamente nossa encarnação faz toda a diferença nesse aspecto, já que as revoltas que ainda existem em relação aos nossos pais podem ser vistas como uma possível carência de gratidão em estar vivo. A gratidão pela vida também reflete numa atitude otimista e produtiva no que a gente faz, já que ao gastar muito tempo com atos fúteis, superficiais ou pessimistas, estamos desperdiçando nosso potencial de criar o que é belo e útil para a evolução da humanidade.

3. **Agradeça seus maiores desafios**

Muitas vezes ficamos irritados e até com raiva de pessoas ou situações que de uma forma ou de outra acabam nos prejudicando. Mesmo que o problema tenha sido causado por um excesso de expectativa da nossa parte, a tendência é projetar essa culpa nas outras pessoas envolvidas. É necessária uma mudança de perspectiva em relação aos nossos problemas para uma visão de que eles nada mais são do que desafios e lições que devemos superar para evoluir. Nessa perspectiva os desafios e lições são grandes oportunidades de crescimento que devem ser abraçadas e aproveitadas por inteiro, pois sem elas talvez nós não ficássemos suficientemente atentos para certas situações e atitudes. As outras pessoas envolvidas na verdade estão nos ajudando a enfrentar esse desafio e devem ser encaradas como importantes professores. Com os desafios superados e as lições aprendidas somente nos resta emanar a gratidão por tudo que acontece nas nossas vidas.

4. **Agradeça sempre de coração**

Nós fomos educados desde a infância a agradecer sempre que alguém faz algo de bom por nós, mas será que sempre agradecemos de coração? Dizer obrigado se torna uma reação tão automática que por vezes fazemos sem prestar atenção no verdadeiro sentimento de gratidão que existe por trás do agradecimento. Agradecer sem preencher as nossas palavras com esse sentimento de gratidão pode ser uma oportunidade perdida no sentido de espalhar mais energia positiva para o mundo, isso faz com que você sofra as consequências dessa atitude, já que toda energia positiva que você emana para o mundo volta multiplicada para você em forma de bênçãos e conquistas. Aproveite sempre a chance de viver de forma menos robótica e automática, prestando atenção aos pequenos e importantes detalhes que deixam a vida mais agradável para todos.

5. **Ao acordar agradeça por mais um dia**

Se preocupar com os problemas logo de manhã cedo pode acabar estragando o resto do seu dia. Ao invés disso, começar o dia com um pensamento positivo (como a gratidão) cria uma reação em cadeia de positividade que provavelmente irá criar meios para resolver todas as suas dificuldades. Uma noite de sono bem dormida pode ser uma ótima ajuda na solução dos desafios cotidianos, porque no sono você acessa as partes mais profundas da mente que são de onde nasce a intuição. A intuição é a resposta para todas as perguntas, já que está conectada com a fonte de tudo que existe. Basta apenas fazer as perguntas certas (antes de dormir é uma boa pedida) e ter tranquilidade de esperar as respostas, pois elas virão!

6. **Agradeça a cada respiração**

Um dos atos mais sagrados do ser humano é a respiração. De uma perspectiva mais ampla e profunda a respiração é muito mais do que a captação de oxigênio, ela é responsável também pelo fluxo energético dos seres vivos. As emoções, por exemplo, tem uma relação fortíssima com a respiração, já que para cada tipo de emoção existe um padrão respiratório. Quanto mais agitada emocionalmente a pessoa estiver, mais rápida e superficial será sua respiração. O modo correto (e tranquilizador) para se respirar é de maneira lenta e profunda. Não espere ter dificuldades respiratórias para sentir como é gostoso respirar, seja grato agora!

7. **Agradeça tudo que você já passou**

Tudo que já passamos foram lições fundamentais para nossa evolução pessoal. É necessário re-significar as partes do nosso passado que ainda nos trazem “más” lembranças e emoções negativas, pois, por mais negativas que possam parecer certas experiências, tudo que passamos nos tornou mais fortes e mais sábios. Só o fato de saber que não devemos mais repetir certas atitudes já é suficiente para ser grato por estas experiências. O agravante é continuar repetindo os erros, porém, quanto mais repetimos certos erros mais vamos adquirindo a consciência de que devemos mudar de atitude e partir para frente. Vamos errar novos erros e almejar novos desafios cada vez maiores e mais gratificantes!

8. **Agradeça suas futuras conquistas**

Pode até parecer loucura agradecer por algo que ainda não aconteceu, porém, isto tem um nome: FÉ! Agradecer a um objetivo como se ele já tivesse se concretizado (mesmo antes do fato) é acreditar e confiar totalmente em sua realização. Essa é a mentalidade ideal que fornece as condições necessárias para manifestar seus objetivos em sua vida. Se você não acredita na sua capacidade de realização, você está boicotando a si mesmo. Ter fé é acreditar em algo que ainda não existe, como se já existisse. É o contrário do "ver para crer". Mesmo que todas as aparências externas apontem para a inviabilidade de determinados objetivos, lembre-se que o potencial humano é infinito. Se você pode ver com sua visão interior (imaginação) e acreditar inteiramente nessa visão, sendo para o bem maior de todos, tudo pode acontecer!

9. **Agradeça o momento presente**

O momento atual lhe foi dado como um presente pela Vida. Portanto, nunca diminua sua importância. O “agora” é a ocasião mais importante de sua vida, é onde se concentra o passado e o futuro. O passado e o futuro são apenas lembranças e planos que estão no presente. Não desperdice esse grande presente se preocupando com o futuro ou se ressentindo com o passado. Todo o potencial infinito do universo está sintetizado no momento presente, o ponto de equilíbrio entre o que já existe e o que ainda vai existir. É o que une o céu e a terra, o material e o espiritual. Por isso, viva totalmente imerso no Agora!

10. **A gratidão tende a se multiplicar**

Quando você manifesta a gratidão, ela tende a se repetir mais na sua vida. Quando você entra na sintonia energética do sentimento de gratidão, você acumula e emana essa energia e isso cria motivos para que você seja cada vez mais grato, as bênçãos vão se multiplicar e este ciclo vai ganhar cada vez mais força e equilíbrio no sentido da evolução. Quanto mais você investir sua atenção e seu foco no sentido da gratidão, mais ela vai estar presente em sua vida e através desta ótica a percepção da vida muda totalmente porque não há mais espaço para sentimentos de nível energético inferior. A gratidão tende a se multiplicar não só na sua vida pessoal, como também acaba envolvendo as pessoas que estão a sua volta e com certeza o planeta e o universo como um todo sentirão o eco desta gratidão.

11. **A gratidão abre todas as portas**

Quando somos gratos, nos abrimos para o potencial ilimitado do ser humano e da vida. A gratidão tem um efeito purificador, ela limpa os bloqueios que nos separam da fonte superior de energia, que é a essência no centro de nosso interior. Manter o foco no sentimento de gratidão é uma forma de meditação, você acalma seu diálogo mental, as preocupações e as dúvidas e simplesmente se entrega no fluxo de energia vital. A gratidão abre os portais desse fluxo e traz como resultado o sucesso, a felicidade e a saúde.

12. **Tenha gratidão por seus familiares**

Você nasceu na família perfeita para que sua alma aprendesse as lições mais necessárias para poder evoluir. Todos os seus familiares tem algo a te ensinar, ainda que existam aparentes desavenças. É necessário prestar bastante atenção em quais lições estas desavenças estão querendo ensinar, para que se possa superar tais desafios e evoluir da forma mais rápida e simples. O perdão cura qualquer relação entre as pessoas, no entanto o perdão começa com o auto-perdão, livrando-se do excesso de peso da culpa. O auto-perdão nasce com o auto-amor que é gerado pela gratidão à vida. A gratidão à vida não é completa se não houver uma profunda gratidão aos nossos pais, avós e demais antepassados, já que eles são os responsáveis diretos por nos dar a oportunidade de estar na vida atual.

13. **Seja grato aos amigos**

Todos que aparecem em nossas vidas têm funções importantíssimas em nossa jornada. Quanto mais se convive com alguém, mais a vida de cada um faz parte da vida do outro, o crescimento em ambas as partes é sempre muito superior do que se fosse isolado. Mesmo como exemplo negativo do que não deve ser repetido. Com o passar do tempo a sintonia energética vai atraindo pessoas que tem mais afinidades e vai-se criando uma segunda família além da família em que nascemos. Esta segunda família cria um circulo de ajuda mútua que favorece o sucesso de todos. Devemos ser gratos e mentalizar o bem para todas as pessoas que estão e passaram em nossas vidas, de forma rápida ou duradoura, pois todas elas nos ajudaram e ensinaram lições fundamentais para nosso crescimento.

14. **Mente grata é mente feliz**

A mente focada na gratidão é livre de toda infelicidade. A essência da gratidão está na felicidade de estar vivo neste momento dentro do lindo planeta terra, lugar que acontece fabulosos milagres. Na medida em que a sensação se intensifica, cada vez mais ela preenche nossas mentes e nossas vidas de luz, da energia elevada que fortalece a nossa centelha divina, a parte (o todo) de deus que está dentro de nós. Este canal de purificação vai desbloqueando todas as barreiras de energias inferiores que ofuscaram nossa percepção, enchendo nossas vidas apenas com momentos mágicos de profunda alegria e aprendizagem.

15. **Seja grato aos professores**

Os professores não estão apenas nas instituições educativas, tudo na vida é um professor. Todas as pessoas e todos os fatos que acontecem em nossas vidas estão sempre nos ensinando novas lições. O que costumamos chamar de “erro” é um grande professor, nos momentos onde percebemos que não adianta continuar repetindo os mesmos hábitos negativos, se podemos substituir por hábitos mais saudáveis e construtivos para todos os envolvidos. É importante saber ouvir acima de tudo, porque cada pessoa tem um mundo de conhecimentos que sempre podemos aprender se tivermos disposição de escutar verdadeiramente. Aqueles que realmente dedicam suas vidas ao ato de difundir o conhecimento são seres de tamanha devoção que, por maior que seja nossa gratidão, ainda poderia ser maior.

16. **A gratidão é o caminho da evolução**

Quando somos gratos por tudo que há em nossas vidas estamos no caminho correto da evolução. Ser grato por todos os detalhes ao nosso redor nos põe em um estado mental que favorece para que tudo de bom aconteça. A gratidão é a maior forma de otimismo já que através dela, tudo que existe revela seu lado positivo, mesmo que nas aparências certos fatos só demonstrem negatividade. A gratidão penetra na negatividade superficial e traz à tona a essência de positividade que há em tudo. A gratidão transmuta toda negatividade em positividade, elevando as frequências energéticas na medida em que desfaz todas as barreiras, acelerando assim de forma progressiva nossa evolução.

17. **Ser grato faz bem**

Emanar gratidão faz bem não só para você como para todos. Mudar a perspectiva da reclamação para a gratidão pode curar doenças físicas e psíquicas, pois quanto mais nós reclamamos de algo que nos incomoda, mais aquilo que nos incomoda ganha força, já que a mentalidade de impaciência, raiva e revolta só crescem ainda mais a bola de neve de problemas. Porém quando relembramos que tudo que acontece conosco tem um sentido maior e uma lição que precisamos aprender, nossa percepção se abre para a gratidão e passamos a acumular apenas sentimentos positivos em relação ao fato. Esta grande mudança cria reflexos positivos na nossa saúde, nos nossos relacionamentos, no nosso ambiente e no planeta terra como um todo. Assim, de uma em uma pessoa, nós vamos construindo o paraíso na terra.

18. **Gratidão total à natureza**

Emanamos nossa gratidão à natureza do planeta terra, o útero que nos permitiu vivenciar a experiência física. Ela representa o aspecto feminino da divindade, a mãe. A mãe é puro amor. O amor que conforta e nutre. É o amor incondicional que provê tudo que é necessário para crescermos e manifestarmos plenamente nossos dons. O aspecto masculino da divindade representa o sopro de vida oriundo diretamente do cosmos, a essência da vontade suprema. Este sopro da vontade divina fecunda o útero da natureza para então ela acalentar as suas criações. Em todas as dimensões do céu e da terra encontram-se estas duas polaridades feminina e masculina, porém quanto mais elevado é o ponto de vista, menos existe a separação em polos, já que o feminino e o masculino desta perspectiva são apenas um, a unidade absoluta da consciência cósmica.

19. **A gratidão nutre a vida**

Não é só de água, comida e oxigênio que se sustenta o ser humano. Um exemplo são as emoções e sentimentos positivos, que também são cruciais para uma sobrevivência equilibrada dentro da nossa forma atual de vida. Uma prova disto são os suicídios, na maioria das vezes acontecem quando a pessoa se sente tão sobrecarregada de emoções negativas que não conseguem mais suportar o peso. O suicídio (ou a tentativa) provavelmente é a maior demonstração da ausência de gratidão pela vida, mas esta ingratidão pode se manifestar também em atos menos drásticos, como em atitudes que deterioram a saúde aos poucos. Quando o ser toma consciência que deve ser grato plenamente à existência, acontece uma transformação completa na sua forma de ver a vida e esta mudança encadeia uma série de novos hábitos e emoções positivas que nutre e proporciona a aceleração da evolução.

20. **A gratidão cria condições**

Nenhuma barreira impede o caminho de quem emana a gratidão. Quem vibra na frequência da gratidão cria todas as condições para concretizar o bem maior. Ser grato por vitórias que ainda não aconteceram proporciona as qualidades necessárias para que elas aconteçam. Até as aparentes barreiras se transformam em degraus que são galgados e nos impulsionam mais além em nossa jornada de crescimento. O que parecia nos tirar da rota, acaba se tornando um atalho para nosso desenvolvimento, mesmo que a volta seja maior para chegar ao mesmo lugar, a riqueza de experiências que se ganha é muito mais completa. Emanar a gratidão tem o poder de desobstruir todos os obstáculos, pois ao mudar nossa perspectiva da realidade, nossa realidade muda junto com ela.

21. **A gratidão é um aspecto do amor**

O amor está presente em tudo, porém em diferentes níveis. Um dos níveis mais elevados do amor é a energia da gratidão. Nós recebemos o amor da fonte primordial, que proveu nossa criação e nutrição para chegarmos onde estamos agora. Quando percebemos que este amor nos toca genuinamente, com naturalidade emanamos a frequência da gratidão retribuindo este amor. Nosso agradecimento é uma mensagem com o nosso reconhecimento, nosso relato das experiências que somamos até poder chegar neste momento de pico em nossas vidas. Quanto mais vibrarmos na gratidão, mais percebemos este amor. Não é um amor apenas romântico, nem só um amor de pais e filhos. É o amor por tudo, o amor infinito. O amor que aproxima as partículas e que magnetiza os astros. Este amor é a ordem universal, para nós cabe agradecer por participar desta belíssima sinfonia.

22. **Agradeça os detalhes da vida**

Nos pequenos detalhes podem estar contidas as maiores belezas de nossas vidas. Com o cotidiano corrido e cheio de preocupações perdemos boa parte das belezas sutis que se apresentam a nós. É necessário um nível de tranquilidade para estar atento e perceber estes detalhes. Até a percepção pode se dar em vários níveis de profundidade. Podemos ver, por exemplo, um lindo pôr-do-sol, mas devido à quantidade de pensamentos em nossas mentes, correndo em velocidades aceleradíssimas, perdemos a noção de como é maravilhoso e mágico este acontecimento e principalmente nos esquecemos de agradecer a oportunidade de presenciar tamanha grandeza. Mas não são apenas os detalhes bonitos que devemos ser gratos e sim incluindo tudo que nos ajuda no dia-a-dia. Como pequenas barreiras que aparecem em nossos caminhos e que, se tivermos atentos, nos ensinam importantes lições e às vezes até mostram que determinada rota não é a melhor para nós e que devemos mudar a direção para que possamos aprofundar ainda mais nossa evolução.

23. **A gratidão retorna para quem emanou**

Toda energia que emanamos retorna para nós de forma multiplicada e intensificada. Se emanarmos a energia de raiva, tudo a nossa volta começa a se tornar mais um motivo para alimentar a raiva. Porém se o que sentimos é uma vibração positiva como a gratidão, tudo ao nosso redor se transforma em causas para termos ainda mais gratidão. A tendência é que os tipos parecidos de energia comecem a se acumular, devido à atração das energias com afinidades similares. É o que se conhece como efeito bola-de-neve, que vai crescendo de acordo com seu movimento. Portanto é necessário fazer uma auto avaliação para perceber se as energias que estamos acumulando estão sendo positivas ou negativas para nosso crescimento. Cada detalhe do nosso cotidiano deve entrar nesta avaliação, nossos pensamentos, nossas palavras, nossas atitudes e nossos hábitos. Ao identificar um padrão negativo é necessário agir para interromper enquanto é tempo e de preferência substituí-lo por um padrão positivo. Aos poucos vamos desconstruindo estes padrões negativos e construindo outros positivos causando assim um grande impacto na nossa transformação para melhor.

24. **A gratidão proporciona a paz**

Se todas as pessoas manifestassem a gratidão plena, não haveria guerras. Se entendessem que todas as pessoas do mundo tem algo de bom pra trazer a tona e mostrar às outras pessoas, verdades que só elas puderam alcançar devido a suas trajetórias e experiências de vida. Quando somos gratos pelo que os outros têm a nos ensinar, nós aprendemos a ouvir verdadeiramente, com atenção e paciência. Para isso, faz-se necessário partir de uma perspectiva de que todas as pessoas estão certas em relação à suas verdades pessoais e que sempre têm algo para nos revelar que possivelmente não poderíamos entender sozinhos. Quanto mais diferentes somos, mais podemos aprender um com o outro. Opiniões diferentes não são obrigatoriamente contraditórias, são apenas complementares. Mesmo que numa visão superficial aparente existir a contradição, um estudo mais aprofundado pode encontrar pontos em comum e afinidades. A humanidade atualmente precisa aprender de forma mais completa a arte do diálogo e a gratidão plena tem um papel importante nesta finalidade, porque proporciona um princípio profundo de respeito pela verdade única de cada um, gerando assim uma convivência pacífica em que sempre predomina a paz.

25. **Quem emana gratidão não envelhece**

Envelhecer não é uma questão de idade. Existem pessoas com mais idade que são mais jovens do que pessoas mais novas. É uma questão de jovialidade. Aqueles que acumulam muito rancor, por exemplo, têm a tendência de envelhecer mais. A gratidão é algo oposto ao rancor. Até para os que conhecem o valor da gratidão pode existir uma dificuldade em relação aos rancores inconscientes, que não conseguem perceber imediatamente, antes de meditar o suficiente a respeito. Através do exercício da autoanálise e da meditação podemos encontrar os rancores escondidos que ainda podemos estar guardando e começar a canalizar a energia do perdão e da gratidão, enviando-as diretamente às pessoas e eventos que em nossa perspectiva foram causa do rancor. A partir da descoberta de que todas as pessoas e todos os eventos em nossas vidas nos ensinam importantes lições, só podemos ser gratos a tudo que já aconteceu. Se a gratidão for emanada com força total vai purificar completamente os traumas e memórias que ainda eram uma barreira para o nosso crescimento. A gratidão causa mais motivos para sorrir, para ser feliz, para viver intensamente cada oportunidade de contemplação e integração direta com a fonte essencial da vida.

26. **A gratidão fortalece o perdão**

O perdão é apenas parcial, se não houver com ele a gratidão. Perdoar alguém que criou uma situação desagradável em nossas vidas, apenas porque achamos que devemos perdoar com intuito de ficarmos mais leves, não adianta muito, se nós continuarmos pensando que foi uma tremenda injustiça e permanecermos guardando mágoas em relação ao fato. É necessária uma completa mudança no ponto de vista. Descobrir que, de forma profunda, nada em nossas vidas nos foi realmente prejudicial. Em nenhum acontecimento saímos perdendo, pois na verdade estamos sempre ganhando novos conhecimentos e experiências que nos são muito úteis. Por pior que possam parecer, tudo tem um motivo e tudo nos deixa mais fortes para evoluir. É desta perspectiva que surge o verdadeiro perdão, completo e irrestrito. Neste momento passamos a encarar todas as pessoas e todos os acontecimentos em nossas vidas como grandes professores nesta linda escola chamada planeta terra.

27. **A gratidão se constrói com humildade**

Em muitos casos, a humildade é um pré-requisito para o sentimento de gratidão. Temos que reconhecer que não nascemos sozinhos e não somos autossuficientes, estamos nesta vida juntos e precisamos do outro para ajudar a entender nós mesmos. Cada um é um reflexo do outro, quanto mais pessoas conhecemos, mais aprendemos a ser humanos. É preciso reconhecer o valor intrínseco em cada pessoa, pois cada experiência é única e sempre é rica de lições e ensinamentos. Tem pessoas que, mesmo sem conhecimento acadêmico, são verdadeiros exemplos de humildade e de vida, com ensinamentos que por vezes são silenciosos, mas quem está atento a eles é beneficiado. Justamente esta atenção é que se consegue através desta própria humildade, porque quando somos humildes, sabemos ouvir. E não apenas ouvir superficialmente, com a cabeça em outro lugar, mas ouvir de verdade, aprender, seguir o exemplo. É de mais pessoas assim que precisamos para construir um mundo melhor neste planeta terra.

28. **A gratidão revela a perfeição**

Ao emanar gratidão por tudo, começamos a perceber a perfeição que está em tudo. Entretanto, é necessário rever o conceito de perfeição, visto que existe uma tendência de nos afastarmos da perfeição, pondo-a como algo inalcançável. O ditado popular diz “ninguém é perfeito”, mas se “ninguém” é perfeito, será que não é o mesmo que concluir que todos são perfeitos? Uma simples inversão muda toda uma perspectiva. A autêntica perfeição não é um ponto estático onde nada se pode aprimorar. Se fosse assim, perderíamos um infinito potencial de descoberta para o novo. A perfeição vai se revelando aos poucos na medida em que evolui a percepção daquele que a vê. Emanar a gratidão é uma forma de evoluir esta percepção, já que quando somos gratos a cada detalhe em nossas vidas, percebemos que cada detalhe é uma manifestação perfeita da sincronia e harmonia absolutas do universo.

29. **A gratidão atrai a abundância**

A gratidão plena é uma das chaves para manifestar a abundância em nossas vidas. Por muito tempo se permeou a mentalidade da escassez, onde todos os recursos são aparentemente restritos. Acreditar nesta restrição acaba limitando o nosso maior potencial. A abundância pode ser considerada como uma perspectiva, que se produz ao acreditarmos que todos os recursos são ilimitados como o amor de mãe. Obviamente expressando um profundo respeito por este amor, que deve ser manejado com bastante sabedoria, equilíbrio e harmonia. Devemos acreditar nesta abundância interior, mesmo que ela ainda não seja visível nas aparências exteriores. Para acreditar é fundamental emanar antecipadamente a gratidão irrestrita, agradecer por já termos conquistado esta mentalidade de abundância interior. Não há limites para a energia cósmica e ela está dentro de nós, é o que nos criou e o que nos alimenta para cumprirmos perfeitamente nossas missões evolutivas.

30. **Demonstre a sua gratidão**

Mostre a sua gratidão sempre, não só quando alguém te faz um favor. Estar vivo já é o maior motivo para ser grato, principalmente se tivermos todas as condições para nos mantermos bem, como água, comida e moradia. Como demonstrar a gratidão pela vida, já que ela pode parecer algo muito abstrato? A resposta é: nos pequenos atos. Sorrir mais, não apenas com intenções ou motivos aparentes, sorrir para a vida. Este sorriso não precisa nem ser expresso na face, pode ser um sorriso interno, aquela sensação boa de quando algo dá certo. Mas nada precisa dar certo especificamente, porque a vida em si já deu certo, estamos aqui vivenciando, aprendendo e cumprindo nossas missões. Demonstrar mais a gratidão não só melhora nossas próprias vidas como as vidas de todas as pessoas ao nosso redor e o efeito em cadeia acaba afetando toda a humanidade.

31. **Agradecer é o mesmo que reconhecer**

A gratidão plena é o ato de reconhecer tudo que acontece em nossas vidas como algo positivo. A palavra reconhecer é semelhante a relembrar, neste sentido, relembrar tudo aquilo que nós realmente somos. O que somos de verdade é tão vasto e infinito que diante desta percepção podemos reconhecer nosso potencial co-criador da realidade. A felicidade desta realização é uma profunda gratidão. Este estado acaba proporcionando a manifestação de todas as condições para que tudo dê certo em nossos objetivos que são para o bem de todos. Este processo se dá através do reconhecimento do centro de nosso ser, o coração. A redescoberta do amor infinito, de que tudo foi criado pelo amor e tudo que vemos é o amor materializado.

32. **A gratidão proporciona a purificação**

A energia da gratidão é tão potente que purifica todas as barreiras que atrapalham o fluxo perfeito da vitalidade. Estas barreiras ainda podem existir na medida em que nós não somos totalmente gratos por nossas vidas e por tudo que acontece nela, quando ainda manifestamos a revolta por certos acontecimentos, esquecendo as importantes lições que estes acontecimentos nos proporcionam. Esta indignação não é útil em nada, só prejudica nossa própria saúde. Por mais que pareça incontrolável, a verdade é que nada é totalmente incontrolável, tudo passa com o tempo certo, principalmente se nos deixarmos sentir profundamente cada sentimento e também deixa-los passar. Para isso é útil mudarmos o significado de cada experiência, aproveitando apenas os ensinamentos de cada uma delas. Ao focar apenas na gratidão total e irrestrita, purificamos toda revolta e indignação que apenas são emoções inferiores e passamos a fluir apenas emoções superiores como o amor, a felicidade e a satisfação.

33. **A gratidão eleva a convivência**

Manifestar a gratidão para as pessoas que estão em contato conosco diariamente torna esta convivência muito mais agradável e isto amadurece as relações para níveis mais profundos de cumplicidade e harmonia. Todos aqueles que interagem bastante em nossas vidas tem papéis importantes em nosso próprio desenvolvimento, tanto representando exemplos de atitudes positivas ou negativas, todos são fundamentais para aprendermos cada detalhe que é necessário para nosso próprio crescimento. Quando passamos a nos sentir inteiramente gratos, não apenas através da palavra de um agradecimento, mas realmente vibrando em nosso interior, esta atitude é sentida por todas as pessoas em volta e apesar das variadas reações que podem surgir, o resultado será benéfico em essência a todos. Para transformar nosso mundo em um lugar mais harmonioso, precisamos elevar a forma com que convivemos com os outros seres humanos e um ótimo caminho para este propósito é a concretização plena da gratidão e do amor ilimitado.

Sobre o Autor



Joaquim Mutim é Escritor na área de Desenvolvimento Humano com dois livros publicados, Consultor de Estratégia Digital com mais de dez anos de experiência e Artista especializado em arte digital e mandalas.

Contatos:

Websites - http://joaquimmutim.com/

http://elevando.net/

E-mail - joaquim.mutim@gmail.com

Facebook - http://facebook.com/joaquimmutim

Livro do mesmo Autor

O Poder da Certeza de Joaquim Mutim



Este livro descreve o poder que temos de realizar nossos objetivos quando estamos nos estados mentais corretos. Este poder ocorre através da energia magnética que emitimos da mente, enquanto trabalhamos com a lei da atração e ela nos aproxima de nossas intenções. Como o nome expressa, o foco é dado no sentimento da Certeza, que é a autoconfiança absoluta, a chave para a concretização de nossas metas. É como o sorriso interno de saber que tudo que queremos já está disponível, já está realizado. O livro também fala de assuntos como intuição, respiração, afirmações positivas, visualizações criativas, ciclos planetários, entre outros. Este livro de fácil leitura tem 17 capítulos e uma ilustração por capítulo (desenhadas pelo próprio autor). Começa com a parte teórica e termina com a prática.

Compre o livro impresso em http://clubedeautores.com.br/book/135539--O_Poder_da_Certeza ou em formato digital (com bônus) em http://certeza.joaquimmutim.com.

Consultoria de Estratégia Digital

Se você é dono de uma empresa ou é profissional liberal que trabalha em prol do desenvolvimento humano e da sustentabilidade, que tal um mês de consultoria gratuita para te ajudar a aumentar seu lucro através da divulgação na internet?

Como posso te ajudar?

• Análise e Planejamento de Presença Online;

• Criação, Recuperação e Manutenção de Sites;

• Redação de Textos para Blogs e Sites;

• Criação de Conteúdo Multimídia para Redes Sociais;

• Criação e Edição de Vídeos Online;

• Criação e Gerenciamento de Campanhas de Links Patrocinados.

Visite o link http://www.joaquimmutim.com/consultoria/ preencha o formulário e clique em "Enviar".